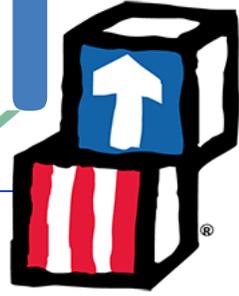


HEAD START

Noticias



Si bien el invierno de este año ha sido una sorpresa, es posible que aún necesite ropa para el clima frío para su hijo. Hable con su defensor de familia si tiene alguna necesidad.

Si aún no lo ha hecho, consulte nuestra página de Facebook: Western Dairyland Head Start, donde compartiremos los próximos eventos comunitarios y fragmentos de nuestra programación diaria. Asegúrese de consultar la sección de próximos eventos y conocer los protocolos en su ubicación en caso de que el clima nos impida abrir de manera segura.

Compromiso familiar

Estar saludable no es sólo tomar decisiones nutritivas sobre los alimentos que se comen, sino también sobre la cantidad que se come.

Los padres pueden promover hábitos alimentarios saludables comenzando temprano. Cuando las familias aprenden y adoptan rutinas de alimentación saludables, tienen la oportunidad de ser buenos modelos a seguir para sus hijos.

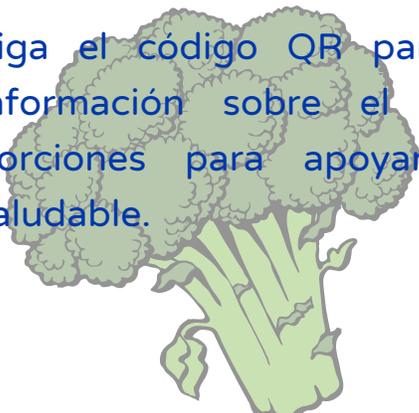
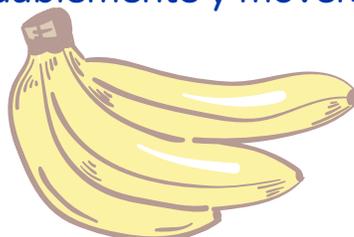
Siga el código QR para obtener más información sobre el control de las porciones para apoyar a su familia saludable.



Salud y Seguridad

¡Comer sano y moverse más son los ingredientes clave para una vida sana! Puede que sea más fácil de lo que crees empezar a comer sano e incorporar momentos activos en tu día. Hacer pequeños cambios en su dieta puede marcar una gran diferencia, como cambiar los refrescos por agua o usar hierbas para condimentar los alimentos en lugar de sal. Planificar actividades familiares puede ayudar a que todos hagan suficiente ejercicio y permitirles pasar más tiempo juntos.

Escanee el código QR para encontrar una lista de consejos que puede probar para ayudar a su familia a comer saludablemente y moverse más.



¿Cuándo está demasiado enfermo para ir a la escuela?

A menudo destacamos la importancia de la asistencia, ¡pero también reconocemos la importancia del descanso cuando nuestro cuerpo lo necesita!

A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cuándo venir a la escuela, cuándo quedarse en casa y cuándo puede llamar al médico de su hijo si no se siente bien.

Envíame a la escuela si...

- Tengo secreción nasal o simplemente un poco de tos, pero no tengo otros síntomas.
- No he tomado ningún medicamento para bajar la fiebre durante 24 horas y no he tenido fiebre durante ese tiempo.
- No he vomitado ni tenido diarrea en 24 horas.

Mantenme en casa si...

- Tengo temperatura superior a 101 grados incluso después de tomar medicamentos.
- Estoy vomitando o tengo diarrea.
- Mis ojos están rosados y con costras.

Llame a mi médico si...

- Tengo una temperatura superior a 101 grados durante más de dos días.
- Llevo más de dos días vomitando o teniendo diarrea.
- He tenido resfriados durante más de una semana y no mejoran.
- Todavía tengo síntomas de asma después de usar mi medicamento para el asma (y llamo al 911 si tengo problemas para respirar después de usar un inhalador).

Familias en forma -
boletín informativo
de WIC



Acontecimientos del centro

Fechas importantes



Recordatorios

Oportunidades para voluntarios

